

Il pomodoro contro il cancro al seno

Utile nella prevenzione della malattia



Una buona insalata di pomodori può davvero rivelarsi più salutare del previsto. Secondo uno studio della Rutgers University, infatti, una dieta che preveda il consumo di una discreta quantità di pomodori può aiutare le donne, in particolare quelle in post-menopausa, a scacciare via lo spettro del tumore al seno.

Il pomodoro agirebbe sugli ormoni, svolgendo un prezioso ruolo di regolazione del metabolismo dei grassi e degli zuccheri. La dott.ssa Adana Llanos, che ha coordinato lo studio pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology, commenta: “i vantaggi del mangiare un sacco di pomodori e prodotti a base di pomodoro, anche per un breve periodo, erano chiaramente evidenti nei nostri risultati. Mangiare frutta e verdura, che sono ricche di nutrienti essenziali, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche come il licopene, trasmette significativi benefici. Sulla base di

(Torna alla 1° pagina..)(2° pagina) questi dati, riteniamo che il consumo regolare delle porzioni quotidiane raccomandate di frutta e verdura potrebbe favorire la prevenzione del cancro al seno in una popolazione a rischio”. I pomodori sono stati messi a confronto con la soia, un altro alimento spesso tirato in ballo per le sue presunte proprietà antitumorali. Un gruppo di 70 donne in post-menopausa ha seguito prima una dieta che prevedeva il consumo quotidiano di pomodori e poi un altro regime alimentare basato invece sul consumo di soia, il tutto per 20 settimane equamente divise.

Dai risultati finali emerge che dopo il primo step dietetico i livelli di adiponectina erano aumentati del 9 per cento. L'adiponectina è un ormone che modula alcuni processi metabolici ed è coinvolto nella regolazione dei livelli di zuccheri e grassi nel sangue.

Dopo la seconda fase della dieta, invece, i livelli dell'ormone erano diminuiti.

Spiegano i ricercatori: “l'aumento del consumo alimentare di cibi a base di pomodoro può vantaggiosamente aumentare le concentrazioni sieriche di adiponectina tra le donne in postmenopausa ad aumentato rischio di cancro al seno, specialmente quelle che non sono obese”.

Leggi altre informazioni

21/12/2013 Andrea Sperelli